

Rossivideo.net

LONGEVITY SYSTEM

di

Nicolas Caposiena

1) Evita il fumo. Una sigaretta produce una vasocostrizione che dura per 6 ore limitando la circolazione e favorendo centinaia di malattie, produce miliardi di radicali liberi che danneggiano il DNA, abbassa la produzione ormonale di testosterone (impotenza dietro l'angolo), riduce la capacità respiratoria, riduce la resistenza sia fisica che sessuale e riempie le donne di cellulite e di problemi mestruali, di cisti, di turbe dell'umore, distrugge la massa muscolare incrementando il catabolismo proteico attraverso una maggiore produzione di Cortisolo (ormone prodotto dalle ghiandole surrenali), favorisce l'alterazione delle funzioni della tiroide le quali regolano tutte le altre nostre ghiandole.

Sulla pelle e nella sua struttura, elastina, collagene, fibroblasti, la sigaretta è distruttiva. Magari morirai di vecchiaia ma sarai piu' vecchio per i tuoi anni. E poi quel colorito spento da smoking-face..

2) Bevi 30 ml per kg corporeo di acqua di qualità come Pejo, Lauretana, Surgiva, Plose o proveniente da depuratori ad osmosi inversa. La carenza d'acqua nell'intestino è il più grande stress che l'organismo possa subire. Il 70% della malattie comincia con la disidratazione cellulare, la maggiore parte delle persone beve meno di quanto gli serve, soprattutto le donne.

3) Elimina lo zucchero bianco: è distruttivo sul sistema immunitario, favorisce la cellulite, le malattie cardiovascolari, la perdita di memoria a breve termine, sbalzi di umori, l'obesità, la cataratta. Evita l'aspartame: contiene il 10% di metanolo ed è instabile, a solo 37 gradi si trasforma buona parte in formaldeide, sostanza tossicissima per il nostro sistema immunitario e per il cervello.

4) Evita il micro-onde: è devastante sul sistema immunitario, altera la polarità degli alimenti rendendoli poco digeribili e assimilabili e altera le proporzioni dei leucociti, eritrociti ed emoglobina. Dopo un pasto al microonde il sangue è completamente alterato nelle sue proporzioni per diverse ore (studio scientifico di Hans U Hertel).

5) Pratica lo sport che ti piace almeno 3 volte a settimana, per 40/60 minuti oppure 30 minuti tutti

i giorni. Sarà utile al tuo tono muscolare, al tuo metabolismo e a mantenere la produzione di HGH elevata.

6) Evita bevande gassate, logorano le ossa e alterano il sistema digestivo; in USA sono responsabili dell'artrosi giovanile.

7) Evita di bere più di 1 caffè al giorno; senza si vive meglio con meno stress, nervosismo, cellulite e ansia.

8) Riduci al minimo i latticini e i loro derivati, non più di un paio di volte a settimana. Nessun mammifero beve il latte di un'altra specie.

9) Usa sale marino integrale, è più completo del classico sale bianco che provoca disturbi ipertensivi, edemi, cellulite; ottimo anche il sale dell'himalaya ricco di circa 80 elementi minerali.

10) Evita di bere superalcolici, preferisci il vino rosso di qualità che contiene flavonoidi, utili comunque alle pareti vascolari e magari solo nelle occasioni speciali. Considera che la molecola dell'alcool è completamente estranea all'organismo umano...l'alcool distrugge le pareti epatiche. Ancora mi chiedo come una società che dice di tenere così tanto alla salute della sua popolazione ne permetta la vendita.

11) Usa dentifrici senza fluoro. Il fluoro è tossico sulla mente, ne annulla la volontà, nonché antagonista dello zinco il quale regola 150 enzimi. Ottimi i dentifrici Takionici.

12) Mangia al giorno almeno due frutti maturi e due porzioni di verdure per mantenere pulito l'intestino e nutrirti di minerali, vitamine, enzimi, fibre, antiossidanti.

13) Evita dopanti o stimolanti, tanto dopo torni al punto di prima, anzi anche un po' più indietro e ammalato o comunque senza più equilibrio ormonale e di conseguenza emotivo.

14) Evita il più possibile tutti i cibi conservati, ogni anno un europeo assimila circa 6 kg di coloranti, conservanti, additivi.

15) Evita droghe: sii presente e percettivo in ciò che fai. La vita è fatta di ricordi, di vecchie fotografie stampate nella mente: insieme fanno il tuo film...ricordare è bellissimo, dimenticare è

l'oblio di noi stessi.

La cocaina fa saltare più coronarie di tutti i grassi dei fast food.

16) Evita il maiale. La sua proteina altera la regolare produzione di neuropeptidi a livello cerebrale contrastando tutti i processi cognitivi, memoria e concentrazione.

17) Evita tutti i cosmetici che contengono: laureth sulfate, propanoli, isopropani, methyl paraben. Entrano attraverso la pelle direttamente in organi vitali. Scegli un buon sapone solido di marsiglia per il corpo e shampoo privi di coloranti, profumi, conservanti, solventi, schiumogeni. Nota la pelle degli indiani e cinesi come è integra. Ci hanno condizionati con tante informazioni sbagliate sull'igiene e su cosa usare per ottenerla, per non parlare di come ci hanno condizionato a lavarci sempre con saponi e bagnoschiuma tutti i giorni, quando per la polvere e smog basterebbe solo acqua pura e i detergenti 2/3 volte settimana. L'acqua è già un solvente. E' il primo solvente della categoria solventi e ciò che resta dopo una lavata con l'acqua è il 'film' idrolipidico che deve restare sulla pelle per difenderci da smog, raggi solari e radiazioni varie. Perché eliminarlo? Lavati il viso solo con acqua. Per le donne che si truccano, utilizzate uno struccante 'Naturale' leggero.

18) Evita di bollire l'olio in cucina, aggiungilo sempre alla fine. E' ricco di acidi grassi essenziali, omega 3/6/9, indispensabili per la membrana cellulare e la produzione di prostaglandine. Evita tutti i cibi conservati che contengono grassi idrogenati: sono deleteri per la produzione delle prostaglandine che regolano le funzioni ormonali.

19) Mangia almeno un pasto proteico al giorno, se sei sportivo due pasti proteici. Se hai problemi con la cucina o vegetariano, aiutati magari con una buona polvere proteica da sciogliere in acqua come proteine del siero del latte isolate senza lattosio ottenute per microfiltrazione (metodo CFM).

20) Niente succhi di frutta: sono pessimi per il ph fisiologico; pieni di acidificanti e conservanti. Mangia frutta fresca.

21) Dormi su un letto in legno e mai in un letto in metallo e tieni lontano cellulari o TV. Se la guardi di notte spegnila poi con l'interruttore sul monitor e non dal telecomando, altrimenti disturba tutte le tue onde cerebrali e il tuo sonno sarà pessimo. Se proprio hai necessità di avere il cellulare vicino al letto durante la notte, posizionalo oltre 4 metri dalla tua testa.

23) Evita questi additivi tossici: e102, e110, e120, e120, e123, e124, e127, e220, e221, e230, e239, e250, e251, e252, e311, e312, e320, e321, e330, e407, e450. E330 è il più pericoloso: è il glutammato di sodio (informazioni provenienti dal centro antitumorale di Aviano).

24) Se tendi ad accumulare adipe nell'addome come la maggior parte degli uomini (struttura androide), mangia più proteine a pranzo e la sera mangia carboidrati: questo ti aiuterà anche ad evitare i colpi di sonno nel primo pomeriggio e ad attivare maggiormente il tuo metabolismo basale. Se tendi a mettere peso dalla vita in giù (struttura ginoide) allora è giusto mangiare più carboidrati a pranzo, più proteine la sera. Sempre contorno di verdure verdi fresche o cotte a secondo della tolleranza intestinale.

25) Elimina questi donatori di acidi

- L'acido urico viene dal consumo di carne perciò mangiala con cautela
- L'acido acetico dal consumo di dolci, cattivi grassi, bevande leggere
- L'acido tannico e cloridrico dal consumo di caffè e tè nero
- L'acido lattico dall'eccessiva attività muscolare
- L'acido acetilsalicilico dagli analgesici
- L'acido cloridrico dallo stress e arrabbiature
- L'acido carbonico da bevande gassate
- L'acido solforico deriva da consumo di carne di maiale
- L'acido nitrico da carne messa in salamoia e molti tipi di formaggi
- L'acido ossalico dagli spinaci, rabarbaro e cacao (cioccolato)

26) Mantieni il PH sopra il livello 7 bevendo sempre molta acqua e nei cambi di stagione usando un regolatore di Ph fisiologico. Quando il PH è sopra i 7 i batteri e i virus non hanno più lo spazio vitale per le loro funzioni. Così si tengono lontano ben 200 patologie. Lo potete controllare con delle semplici cartine tornasole in questa maniera: bagna con un paio di gocce la cartina di urina prima dei pasti principali (colazione, pranzo e cena). Fai la somma e dividi per 3: il risultato è il Ph giornaliero medio. Per esserne certo ripeti questa prova nei 2 giorni successivi, poi somma le tre cifre medie ottenute di ogni singolo giorno. Dividi il risultato ottenuto ancora per tre: in questo modo conoscerai con più sicurezza il tuo Ph fisiologico. Se il risultato è da 6 a 7 allora sei mediamente acido; da 5 a 6 direi molto acido; sotto i 5, se non l'hai già fatto, consulta il tuo medico di fiducia rapidamente.

27) Evita biscotti e merendine con grassi idrogenati all'interno: sono pessimi per la salute fisica, alterano il metabolismo, soprattutto nei bambini. Sono responsabili del nome che si dà a certi alimenti: 'cibi spazzatura'. Peggiorano qualunque stato infiammatorio a causa della loro interazione sulle prostanglandine e di conseguenza ormonali.

28) Longevity System non è per tutti, ma se con calma cambi le tue abitudini grazie a queste informazioni, potrai allungare la tua vita e rimanere più giovane e sano per molto più tempo, ridurre l'invecchiamento cellulare e fisiologico di circa il 20/30% ed evitare malattie degenerative. Segui questi principi almeno per un mese e avrai già dei risultati consistenti a livello energetico ed epidermico. In 6 mesi otterrai un cambiamento radicale a livello fisico, mentale, energetico .

29) Questo sistema non è una terapia o un sistema di cura di qualche malattia ma un sistema preventivo per aiutare a restare in salute e combattere l'invecchiamento.

30) Inizia con calma, il cambiamento ha tempi personali. Qualunque sia il momento in cui si manifesta è quello giusto. Investire nella bellezza è investire sulla salute. La bellezza non come nutrimento dell'ego ma per l'amore dell'equilibrio che ne consegue, non è una questione di etica o morale ma di fisica sottile.

Grazie dell'attenzione

Nicolas Caposiena